



Information till ledare 2026/2027

Senast uppdaterad: 2026-06-07

Välkommen som ledare i Hultsfred Gymnastikklubb!

På vår hemsida under fliken "Engagera dig" finns en dokumentserie med all information som berör dig som är ledare i Hultsfred Gymnastikklubb. Detta dokument är en sammanfattning av hela dokumentserien och ska ge dig den övergripande information du behöver som ledare i föreningen. För mer detaljerad information, se våra övriga dokument.

1. **Information till ledare i HGK**
2. Sektionsansvariga – uppgifter och ansvarsområden
3. Arvode och reseersättning
4. Policy polisregisterutdrag
5. Policy sociala medier
6. Rutiner vid olycksfall
7. Krishanteringsplan vid allvarigare incidenter
8. Lathund till Gymmix Gruppträning

Checklista inför terminsstart

- ☐ Betala medlemsavgift
- ☐ Prova ut och beställ föreningskläder
- ☐ Visa upp ditt polisregisterutdrag för sektionsansvarig
- ☐ Genomför HGK:s digitala utbildning för nya ledare
- ☐ Genomför den digitala utbildningen "Intro Svensk Gymnastik"
- ☐ Planera för att gå basutbildning och/eller vidareutbildning för din sektion
- ☐ Gör ett utskick där ni hälsar gymnaster välkomna till första träningstillfället
- ☐ Försäkra dig om att du vet var utrymningsvägar, samlingsplats och förbandslådan finns
- ☐ Se till att du har tillgång till lokaler (nycklar och/eller koder)
- ☐ Ha koll på de funktioner i Sportadmin du behöver använda dig av
- ☐ Var medveten om föreningens policys och regler
- ☐ Delta i möten och andra sammankomster föreningen kallar till
- ☐ Håll dig uppdaterad och se till att du får information om vad som händer i föreningen (genom Facebook-grupper, mail, HGK-nytt t.ex.)
- ☐ Håll en avslutning vid terminens sista träningstillfället
- ☐ Lämna uppgifter för att få arvode utbetalt
- ☐ Kontakta din sektionsansvariga vid frågor och funderingar

Information till ledare

Om Hultsfred Gymnastikklubb

Hultsfred Gymnastikklubb är en förening som har drygt 800 medlemmar. Vi har verksamhet både för barn och vuxna på flera orter i Hultsfred kommun (Hultsfred, Virserum och Målilla). Föreningen består av sektionerna Öppen hall, Bamsegympa, Minimotoriken, Truppgymnastik, Parkour, Äventyrsgympa, Danzy Kidz, Alla kan Gympa, Gymmix Gruppträning samt Gymsektionen.

Vår verksamhetsidé går i linje med Gymnastikförbundets verksamhetsidé: *”Svensk Gymnastik möjliggör för alla att träna, tävla och uppleva rörelseglädje. Rörelse är vårt språk.”*

Vi utgår även från Svensk Gymnastiks uppförandekod, utvecklingsmodell och värdegrund. Värdegrunden beskriver vilka värden som ska styra verksamheten och genomsyra ledarskapet vilka beskrivs utifrån begreppen glädje och gemenskap, nyfikenhet och utveckling, öppenhet och trygghet.

Anmälan & medlemskap

Alla ledare betalar medlemsavgift på 150 kr/verksamhetsår (HT/VT). Om du var ledare förra verksamhetsåret får du inför varje hösttermin ett automatiskt mailutskick med betalningsanvisningar för att förnya ditt medlemskap. Är du ny ledare så betalar du medlemsavgiften i [Sportadmin](#), där du loggar in och väljer fliken ”Ledare” och den sektion du tillhör.

Gratis träning i Gymmix Gruppträning och rabatt i KGM Gym

Alla ledare i Hultsfred Gymnastikklubb får förmånen att utan kostnad delta på alla våra gruppträningspass i vår sektion Gymmix (medlemskap krävs dock, se ovan).

Som ledare hos oss får man dessutom 25% rabatt vid köp av gymkort 6 månader på gymmet i KGMhallen, Hultsfred. Du behöver göra ditt köp under januari-februari för att ta del av förmånen. Förlängning av gymkort sker sedan under juli-augusti och då gäller även att man som ledare har deltagit i följande aktiviteter under föregående termin:

- 10 träningstillfällen för sin grupp
- 1 ledarträff med sektionen
- 1 evenemang (t.ex. tävling på hemmaplan, julshow el. Valborgshoppet)

Notera att det är 16 årsgräns i gymmet om du som ungdom inte gått gymkursen hos oss. Mer information om gymmet hittar du på [KGM-hallens](#) hemsida och ungdomskursen kan du läsa mer om hos [Holmquist PT](#).

Föreningskläder

Alla nya ledare får föreningskläder, en träningsoverall samt ett linne eller en t-shirt. Som ledare för bamsegympa får du en särskild t-shirt (beställs av sektionsansvarig). Kläderna ska bäras vid alla tillfällen då du representerar föreningen. Beställning sker inför varje terminsstart, senast tre veckor innan start. Beställningar som görs under terminstid har längre leveranstid. Beställning av kläder görs på KGM:s hemsida via inlogg kopplat till varje sektion, inlogg enligt nedan. Viktigt att du skriver ditt namn i ”meddelande” så vi vet vem beställningen gäller.

https://www.kgmab.se/sv/Produkter/Foreningar/Hultsfred_GK

Önskar man beställa kläder utöver detta så beställer du detta separat som privatperson. Ett mindre lager finns i KGM-hallen för utprovning, i hallen utanför köket. Du använder kod som lämnas ut av sektionsansvarig för att komma in.

Sektionsansvariga får alla beställningar och godkänner dessa innan den faktiska beställningen går iväg. När kläder finns redo för avhämtning i hallen vid provkläderna så meddelas detta.

Hultsfred Gymnastikklubb
Norra Oskarsgatan 68
577 39 Hultsfred

info@hultsfredgk.se
070-280 26 46

Sektion	Användarnamn	Lösenord
Familjegympa	Familjegympa	HGK001
Bamsegympa	Bamsegympa	HGK002
Äventyr	Äventyr	HGK003
Parkour	Parkour	HGK004
Truppgymnastik	Truppgymnastik	HGK005
Danzy Kidz	DanzyKidz	HGK006
Gymmix	Gymmix	HGK007
Gymmet	Gymmet	HGK008
Alla kan gympa	AllaKanGympa	HGK009
Styrelsen	Styrelsen	HGK010

Utbildning

Den webbaserade utbildningen ["Intro Svensk Gymnastik"](#) är obligatorisk att göra för alla ledare och ska genomföras innan ditt uppdrag som ledare startar. Denna utbildning är även ett krav för att gå Gymnastikförbundets övriga utbildningar.

Alla ledare utbildas via Gymnastikförbundet eller annan lämplig utbildningsaktör. Följande grundutbildningar gäller för respektive sektion:

- Bamsegympa – [Bamsegympa](#)
- Övriga barn- och ungdomssektioner - [Gymnastikens Baskurs – Träning och tävling](#)
- Gymmix Gruppträning - [Gymnastikens baskurs – Gruppträning](#)
- Alla kan gympa – [Paragymnastik Alla kan gympa](#)

Du som ledare ansvarar för att ha koll på när och var aktuella utbildningar ges. I samråd med din sektionsansvariga gör du själv din anmälan. Alla Gymnastikförbundets utbildningar hittar du i deras [Utbildningskalender](#). Efter genomförd utbildning, skicka ett mail till info@hultsfredgk.se där du skriver vilken utbildning du har genomfört.

Arvode, reseersättning & bankuppgifter

Ett arvode på 50 kr/h betalas ut till alla ledare i slutet av varje termin. Arvodet baseras både på lärgrupp och närvaron i Sportadmin och därför är det viktigt att det fylls i korrekt. Kortaste aktiviteten är 1 h (även om aktiviteten bara är 45 minuter räknas den som 1 h) och längsta aktiviteten är 4 h.

Arvode utgår vid ordinarie träningstillfällen, ledarträffar som sektionsansvarig sammankallar till samt tävlingar borta. Övriga aktiviteter, ex. planeringsgrupper och övriga evenemang är ideell tid.

Vid större projekt som styrelsen bedömer vara av stort värde för föreningen kan ett arvode upp till 175 kr/h utgå. Styrelsen avgör i varje enskilt projekt om ett högre arvode för nedlagt arbete ska utgå.

Person- och bankuppgifter hanteras enligt Allmänna dataskyddsförordningen (GDPR). Bankuppgifter för utbetalning av arvode lämnas till kassör [här](#).

Vid resor (ex. läger, tävlingar och utbildningar) utgår en reseersättning på 25 kr/mil eller återbetalning av biljett i kollektivtrafiken. Sök reseersättning [här](#).

HGK:s rörelsebidrag

Du som ledare har möjlighet till att skänka ditt arvode till HGK:s rörelsebidrag. Pengarna som finns i potten kan sedan användas för att medlemmar med ekonomiska svårigheter kan söka ekonomiskt bidrag motsvarande medlems- och träningsavgift. Mer [information om rörelsebidraget finns på hemsidan](#).

Terminstider

Terminstider för höstterminen (HT) är vecka 36–50 och för vårterminen (VT) vecka 2–17. Samtliga grupper följer dessa tider. I regel ska verksamheten även pågå under skolloven. Vid eventuell avvikelse från de ordinarie terminstiderna eller om ett träningstillfälle blir inställt, meddela både deltagarna i din grupp (via utskick i Sportadmin) samt sektionsansvarig så att tiden kan avbokas och en eventuell ändring kan göras på hemsidan, sociala medier och i Sportadmin.

Terminsstart

Vid varje terminsstart ska ledarna ta kontakt med sin grupp och ge den information som behövs. Informationen kan ske i form av ett introduktionsmöte eller ett informationsmail beroende på om gruppen är nystartad eller har många nya deltagare. Minimumkravet är att skicka ut ett mail där ni hälsar gruppen välkommen på utsatt datum och tid samt presenterar era specifika förhållningsregler.

Terminsavslutningar

Samtliga grupper har sina avslutningar vid sista tillfället på terminen, vecka 17 och vecka 50. Till avslutningen kan ni köpa fika på ICA. När du gör ditt köp ska du uppge en kod som du får av sektionsansvarig. Vid köpet kommer du också behöva legitimera dig. ***På kvittots baksida skriver du ditt namn, vilken grupp samt aktivitet inköpet avser. Kvittot ska sedan lämnas i HGK:s brevlåda vid KGM-hallen.***

Polisregisterutdrag

Alla ledare och styrelsemedlemmar som är 15 år och äldre ska på direktiv från Riksidrottsförbundet visa upp ett polisregisterutdrag (gällande grov brottslighet). Utdraget ska visas upp **FÖRE** det första träningstillfället du tillträder som ledare, annars tillåts du inte delta som ledare i verksamheten. Utdraget ska visas upp för din sektionsansvariga eller annan angiven person.

Polisregisterutdraget beställs enklast via [Polisens e-tjänst](#). Logga in med ditt bank-id och välj "Arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg". Beställningen görs helt digitalt och utdraget skickas hem till din folkbokföringsadress eller digitalt till din mejl. Har du skyddade personuppgifter, använd då istället [blanketten](#) för att beställa utdraget.

Policy sociala medier

Som ledare är det viktigt att hålla god ton och vidta försiktighet vid publicering i sociala medier, du är en representant för föreningen. Tänk på att du behöver godkännande från barn (vårdnadshavare) och vuxna innan bilder tas eller publiceras (enligt dataskyddsförordningen). Läs mer om vår policy i sociala medier i separat dokument.

Om ni själva fotar (med tillstånd) i verksamheten, skicka gärna bilder till styrelsen så att materialet kan användas i sociala medier och annan marknadsföring av föreningens verksamhet.

Nycklar och tillgång till lokaler

Nycklar och tillgång till lokaler distribueras av din sektionsansvariga. I KGM-hallen använder vi oss nu uteslutande av kodlås. Koder uppdateras regelbundet och fås av Gymsektionen eller sektionsansvariga.

Hultsfred Gymnastikklubb
Norra Oskarsgatan 68
577 39 Hultsfred

info@hultsfredgk.se
070-280 26 46

Sportadmin.

Sportadmin är vårt medlemssystem. Närvaro för samtliga träningspass förs i Sportadmin. I Sportadmin finns även flera andra funktioner som ledare använder, t.ex. kontaktuppgifter till deltagare i din grupp, möjlighet att göra utskick osv. Du kan lära dig mer om Sportadmins funktioner genom att titta på våra filmer på vår hemsida eller hos [Sportadmin](#) (information - mina utskick, medlemsregister och ledarappen).

Ledarträffar

Ca 2 gånger/termin sammankallar sektionsansvarig till ledarträffar. Kick-off räknas som ledarträff.

Lärgrupper

Lärgrupper innefattar alla föreningens ledarträffar, möten, projektgrupper och andra sammankomster där vi är minst 3 personer. Antalet lärgruppsstimmar ligger till grund för hur stort bidrag vi erhåller från Riksidrottsförbundet. Den som är lärgruppsledare är ansvarig för att rapportera närvaro för lärgrupperna i Idrottonline. Mer information till dig som lärgruppsledare finns i lathunden.

Försäljningar

Ca 2 gånger per år arrangerar vi försäljningar där syftet är att samla in pengar till föreningen barn- och ungdomssektioner. Aktiva medlemmar uppmanas till att delta i försäljning av t.ex. Newbody (kläder) och kryddor. Du som ledare förväntas delge information till din grupp om försäljningen (utsedd arbetsgrupp administrerar försäljningen) och får givetvis även delta i försäljningen om intresse finns.

Olycksfall och allvarliga incidenter

Om en olycka skulle inträffa under träningstid eller en allvarligare incident skulle inträffa för en medlem finns separata dokument att hänvisa till. "Rutiner vid olycksfall" efterföljs vid olyckor eller skador under träningstid och "Krishanteringsplan" efterföljs vid allvarligare incidenter. Båda dokumenten finns bland Ledarinformationen på hemsidan.

Regler

Som ledare i Hultsfred Gymnastikklubb är du en förebild och glöm inte att du själv blir respekterad genom att respektera andra. Som ledare hos oss ser vi att du har ett positivt och respektfullt bemötande mot både deltagare och andra ledare i föreningen. Bidra till en god stämning och en positiv energi till din grupp. Se även till att alla gymnaster inkluderas och blir sedda i verksamheten. Uppmuntra, peppa och var ett stöd både när det går bra och när det går sämre. Hultsfred Gymnastikklubb följer även Gymnastikförbundets riktlinjer och som ledare hos oss arbetar du därför efter Gymnastikförbundets riktlinjer kring värdegrund, uppförandekod och utvecklingsmodell. Vi förväntar oss även att du som ledare i så hög utsträckning som möjligt deltar i både din grupps träningstillfällen men även har ett engagemang i föreningsgemensamma aktiviteter, evenemang, försäljningar, sektionmöten och ledardagar. Var en god ambassadör för föreningen!

I övrigt gäller vanligt "hyfs":

- Kom i tid till träningarna
- Planera för terminens träningar utefter förutsättningar som gäller i din grupp
- Meddela dina ledarkollegor så snart som möjligt om du får förhinder
- Delta i ledarträffar som din sektionsansvariga sammankallar
- Ta avstånd från droger
- Arbeta aktivt mot all form av mobbning och utanförskap i föreningen
- Rapportera incidenter och eventuella orosmoment till sektionsansvarig



Rollfördelning och kontaktuppgifter

Sektionsansvariga

Bamsegympa	Sandra Örmander
Minimotoriken	Sandra Örmander
Äventyrsgympa/Parkour	Gladys Troncoso och Jon Seberg
Danzy kidz	Gladys Troncoso
Truppgymnastik	Cecilia Thuresson
Alla kan gympa	Ewa Anemyr
Gymmix gruppträning	Louise W. Lockström och Malin Stolth
Gymmet	Erika Lindell

Styrelse

Ordförande	Cecilia Thuresson
Vice ordförande	Annie Freij
Kassör	Gladys Troncoso
Vice kassör	Agnes Söderholm
Sekreterare	Gabriella Wahlberg
Ledamot	Conny Sör
Ledamot	Daniel Albertsson
Ledamot	Elly Lennström
Ledamot	Emelie Johansson

Mejladresser

Allmänna frågor	info@hultsfredgk.se
Ekonomi	ekonomi@hultsfredgk.se
Gymsektionen	gymmet@hultsfredgk.se